

Kirche in 1Live | 21.07.2026 floatend Uhr | Daniel Schneider

Glimmer

Er steht ganz zu Unrecht im Schatten seines Gegenspielers: Der Glimmer! Während der psychologische Begriff "Trigger" ziemlich bekannt ist, muss der Glimmer noch an Bekanntheit zulegen. Obwohl ihr ihn täglich erlebt. Hoffe ich zumindest. Denn Glimmer bedeutet: kleine, positive Momente im Alltag, die eine große Wirkung entfalten können. Im Gegensatz zum Trigger: also einem Reiz, der Menschen mit einer posttraumatischen Belastungsstörung in frühere Erlebnisse zurückversetzt und Stress auslöst.

Ein Glimmer sorgt dafür, dass ihr euch entspannt. Lockerer Kiefer, langsame Atmung. Ausgelöst wird so ein Glimmer-Moment zum Beispiel durch den Geruch von frischgebrühtem Kaffee, einer Umarmung oder einem Sonnenuntergang. Also lauter schöne Sachen, die ihr sogar planen könnt: Ein Date mit Leuten, die euch guttun oder ein Spaziergang im Wald ganz alleine.

Glimmer-Momente werden hervorgerufen, wenn gleichmäßig geringe Mengen an Botenstoffen wie Dopamin und Serotonin im Gehirn freigesetzt werden. Und ihr könnt das sogar trainieren. Indem ihr eure Sinne schärft und euch fragt: Was tut mir gut? Also, haltet Ausschau nach mehr Glimmer-Momenten im Alltag.

Quellen:

<https://perspective-daily.de/article/4746-glimmer-die-unscheinbare-kraft-gegen-alltagsstress/>
zmBz7ior

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Landespfarrerin Julia-Rebecca Riedel

